

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP
NEGERI 2 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Guspa Edi Irawan Utama
NIM.08601241079

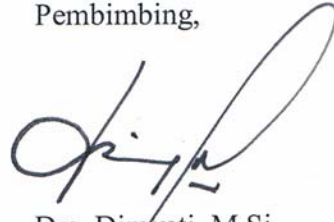
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FEBRUARI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Bantul” yang disusun oleh Guspa Edi Irawan Utama, NIM 08601241079 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2013

Pembimbing,



Drs. Dimyati, M.Si

NIP. 19670127 199203 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2013
Yang menyatakan,



Guspa Edi Irawan Utama
NIM. 08601241079

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Bantul” yang disusun oleh Guspa Edi Irawan Utama, NIM: 08601241079 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dimiyati, M.Si	Ketua Penguji		13/2 2013
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		13/2 2013
Yudanto, M.Pd	Penguji I (Utama)		13/2 2013
Ngatman, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		02-2013

Yogyakarta, Februari 2013

Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Jangan pernah menyesal telah berbuat kesalahan, tapi banggalah karena dari kesalahan kita bisa belajar agar lebih baik. (Guspa Edi Irawan Utama)
- ❖ Segala sesuatu ditentukan oleh niatnya, jika niat kita baik maka hidup kita akan baik, mungkin tidak segera tetapi pasti. (Mario Teguh)
- ❖ Pekerjaan yang hebat dilakukan bukan dengan kekuatan, namun dengan kegigihan. (Tung Desem Waringin)
- ❖ Hidup itu berawal dari mimpi. (Bambang Pamungkas)
- ❖ Bola adalah teman. (Kapten Tsubasa)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sukono dan Ibu Tutik Fadhilatun yang senantiasa sabar, ikhlas, tulus dalam mendidik dan membesarkanku serta selalu memberikan motivasi yang luar biasa dan pengorbanan yang tak pernah ternilai.

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 BANTUL

ABSTRAK

Oleh:

Guspa Edi Irawan Utama
08601241079

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Bantul, kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan keterampilan kelincahan menggiring dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantul.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bantul sebanyak 20 pemain. Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes keterampilan *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Uji-*t* dengan taraf signifikansi 0,05, melalui uji prasyarat normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan *dribbling* setelah peserta ekstrakurikuler sepakbola mengikuti program latihan *zig-zag* dengan $t_{hitung} 12,950 > t_{tabel (0.05) (9)} 2,26$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan *dribbling* setelah peserta ekstrakurikuler sepakbola mengikuti program latihan *shuttle run* dengan $t_{hitung} 14,736 > t_{tabel (0,05) (9)} 2,26$, (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan *dribbling* dengan $t_{hitung} 2,988 > t_{tabel (0.05) (9)} 2,26$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul dari pada latihan *shuttle run*.

Kata Kunci: *shuttle run*, *zig-zag*, *dribble*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas limpahan karunia-Nya, sehingga penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantul” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Sebagai Penasehat Akademik.
5. Drs. Dimyati, M.Si. Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PJKR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Pakde Ikhsan dan Bude Rina terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini, kakakku Agus Budianto yang selalu memberi dukungan, motivasi serta doa serta adik-adikku tercinta Irwan, Vikar, Tata, Tsania, Lutfi, Riska, Raul, Nisa, Faid, Bagus, Ibnu, Aira semoga kelak menjadi anak yang sholeh dan sholekhah dan berbakti kepada orangtua.
8. Untuk sahabatku Aswadi, Johan, Ryan, Yanuar, Arridlo, Nuriva, Adib, Prima, Erick, dan semua teman-teman FIK PJKR-B 2008 serta teman-teman Tunas Muda terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.
9. Untuk almamaterku FIK UNY.
10. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
11. Kepala Sekolah serta Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 2 Bantul yang telah memberikan ijin penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga amal baik dari berbagai pihak-pihak tersebut mendapat pahala dari Allah S.W.T. Meskipun peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Januari 2013

Penulis.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESEHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	10
1. Hakikat Sepak Bola.....	11
a. Pengertian Sepak Bola	11
b. Pengertian Ekstrakurikuler.....	11
c. Teknik-teknik Dasar Sepak Bola	12
2. Hakikat Latihan.....	13
a. Pengertian Latihan	13
b. Prinsip-prinsip Latihan	15
c. Komponen Latihan	16
d. Tujuan dan Sasaran Latihan	18
3. Hakikat Kelincahan.....	19
4. Latihan <i>Shuttle run</i> dan Lari <i>Zig-zag</i>	23
a. Latihan <i>Shuttle run</i>	23
b. Latihan Lari <i>Zig-zag</i>	24
c. Kemampuan Menggiring Bola.....	26
5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	33
B. Penelitian yang Relevan	35

C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Populasi Penelitian	42
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen	42
2. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian	48
2. Deskripsi Data dan Analisis Data Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>) <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
a. Latihan Keterampilan dengan Metode <i>Zig-zag</i>	49
b. Latihan Keterampilan dengan Metode <i>Shuttle run</i>	51
c. Perbandingan Latihan Keterampilan dengan Metode <i>Zig-zag</i> dan <i>Shuttle run</i>	53
3. Uji Persyaratan Analisis	54
a. Pengujian Normalitas	54
b. Hasil <i>Uji-t</i>	55
4. Pengujian Hipotesis	55
a. Peningkatan Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>) dengan Metode latihan <i>Zig-zag</i>	56
b. Peningkatan Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>) dengan Metode <i>Shuttle run</i>	57
c. Perbedaan Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>) dengan Metode Latihan <i>Zig-zag</i> dengan <i>Shuttle run</i>	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran-saran	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	----

LAMPIRAN	67
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penelitian Latihan <i>Zig-zag</i>	50
Tabel 2. Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Zig-zag</i>	50
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penelitian Latihan <i>Shuttle run</i>	51
Tabel 4. Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shuttle run</i>	52
Tabel 5. Data Perbandingan <i>Posttest Zig-zag</i> dan <i>Shuttle run</i>	53
Tabel 6. Data Perbandingan <i>Posttest Zig-zag</i> dan <i>Shuttle run</i>	53
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 8. Hasil Uji- <i>t</i>	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Peneitian.....	39
Gambar 2. Bentuk Variasi Latihan <i>Zig-zag</i>	40
Gambar 3. Bentuk Variasi Latihan <i>Shuttle run</i>	41
Gambar 4. Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	41
Gambar 5. Histogram Metode Latihan <i>Zig-zag</i>	51
Gambar 6. Histogram Metode Latihan <i>Shuttle run</i>	52
Gambar 7. Histogram Selisih <i>Posttest Zig-zag</i> dan <i>Shuttle run</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Syrat Ijin Penelitian dari FIK UNY	68
Lampiran 2. Surat Penelitian dari Sekretariat Daerah.....	69
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA.....	70
Lampiran 4. Surat Sertifikat Kalibrasi dan Sertifikat Peneraan.....	71
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 6. Program Latihan	76
Lampiran 7. Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler	123
Lampiran 8. Daftar Kehadiran	124
Lampiran 9. Data Hasil <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	125
Lampiran 10. Tabel <i>Matching-pair</i>	126
Lampiran 11. Data Hasil <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	127
Lampiran 12. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	128
Lampiran 13. Deskripsi Frekuensi Data Penelitian.....	129
Lampiran 14. Uji Normalitas	133
Lampiran 15. Hasil Uji- <i>t</i>	134
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	136

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia hampir semua negara menyukai permainan ini. Dikenal secara internasional sebagai "*soccer*", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Permainan sepak bola moderen saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Dalam persepakbolaan Indonesia, tidak sedikit para pemain yang sudah merasa puas atas apa yang telah mereka dapatkan sebagai pemain profesional bahkan pemain Timnas sekalipun. Hal seperti itulah yang menjadi kendala dan faktor utama dimana sepak bola dalam negeri ini kurang bertaji di

tingkat Asia. Sebenarnya Indonesia mampu menembus Asia bahkan sampai ke piala dunia asal ada kemauan, kerja keras, serta kegigihan dalam berlatih untuk mencapai semua itu agar menjadi kenyataan karena negeri kita memiliki banyak pemain yang berbakat, selanjutnya tinggal tugas pelatih yang memoles supaya kelak bisa membawa nama harum bangsa Indonesia di kancah internasional. Akan tetapi, kekurangan pemain Indonesia biasanya berpostur kurang ideal sebagai pesepak bola selain itu stamina yang kurang bagus serta teknik-teknik dan keterampilan mengolah bola yang belum mumpuni. Sehingga tidak heran kalau liga di Indonesia selalu mengutamakan jasa pemain asing dari pada pemain lokal, sebenarnya banyak pemain lokal yang memiliki bakat tetapi tidak terlihat menonjol karena faktor minimnya pengalaman bertanding.

Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Sucipto dkk, (2000: 7) berpendapat bahwa sepak bola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Bukti nyata permainan dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepak bola wanita

pada Kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sungguh tidak kalah menarik dengan partai final World cup 1998 antara Prancis lawan Brasil.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Menurut Soegijanto, dkk. dalam Arma Abdoellah (1981: 409) tujuan dari pada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 7) suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, sepak bola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilannya seperti berlari, melompat, menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan distrit (Komarudin, 2005: 13). Lebih lanjut Komarudin (2005: 42) menyatakan walaupun sepak bola moderen mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepak bola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pemainnya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus. Dalam olahraga sepak bola ketiga komponen itu saling mendukung antara satu dengan yang lain. Fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta

mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Dengan demikian teknik adalah komponen penting dalam olahraga sepak bola salah satunya teknik *dribbling* untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2005: 42). *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Menurut Soedjono (1985: 61) semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan, ialah: (a) Kemampuan mengontrol bola, (b) Kemampuan melakukan gerak tipu, (c) Kemampuan mengubah arah, (d) Kemampuan mengubah kecepatan. *Dribbling* memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk kelincahan menurut Harsono (1988: 172-173) antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), lari *zig-zag*, *squart trust*, dan lari rintangan. Lari bolak-balik (*shuttle run*) adalah lari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lain. Lari *zig-zag* adalah lari melewati atau melintasi rintangan yang ada di depannya. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola juga menghendaki gerakan indah dan cepat yang di dalamnya terdapat unsur kelincahan.

Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* yang bervariasi sampai saat ini masih belum optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepak bola misalnya dibutuhkan teknik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal.

Salah satu program pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh satuan

pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepak bola, basket, bolavolli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dan studi awal peneliti di SMP Negeri 2 Bantul yang beralamat di Jl. Raya Bantul No. 2/III, Bantul Telp.(0274) 367561, kegiatan ekstrakurikuler sepak bola diikuti oleh 20 siswa dari kelas VII - VIII. Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Bantul dilaksanakan seminggu sekali pada hari Sabtu mulai pukul 15.30 WIB – 17.00 WIB. Pelatih yang melatih ekstrakurikuler sepak bola adalah Suyadi Yohanes S.Pd.Jas, beliau adalah alumnus dari FIK UNY. Alat yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Bantul ini meliputi 5 bola ukuran 5, rompi 10, *cones* sebanyak 30 buah dan tidak memiliki gawang kecil, sedangkan untuk lapangan berlatih menggunakan lapangan milik kelurahan Dwi Windu, Bantul. SMP N 2 Bantul merupakan salah satu diantara banyak sekolah yang mengutamakan prestasi akademik daripada non-akademik, meskipun pihak sekolah sudah mengadakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang salah satunya adalah sepak bola tapi masih belum maksimal dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Bantul kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan *games* sepak bola. Hal ini dikarenakan kurangnya intensitas latihan untuk melakukan latihan *dribbling* yang baik dan fasilitas pendukung lainnya.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : "Perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantul".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
2. Kelincahan menggiring bola (*dribbling*) perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan pemilihan metode latihan yang tepat dan lebih efektif.
3. Kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 2 Bantul yang tidak terlatih masih sangat rendah.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, kemampuan serta sarana dan prasarana maka perlu adanya pembatasan masalah hanya membahas pengaruh latihan *shuttle run* dan latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) ?
2. Apakah latihan lari *zig-zag* dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
2. Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan

menggiring bola (*dribbling*).

3. Untuk membuktikan metode latihan yang lebih efektif antara latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

F. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Metode latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepak bola, sehingga dari kedua metode latihan tersebut dapat diketahui metode latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

b. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepak bola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain sepak bola khususnya kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Sepak bola

a. Pengertian Sepak bola

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumanannya (Sucipto dkk, 2000: 7). Menurut (Muhajir, 2007:1) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang (Soegijanto, dkk. dalam Arma Abdoellah, 1981: 409). Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut (Muhajir, 2004: 1).

Definisi lain, menyatakan bahwa sepak bola dimainkan oleh 11 pemain di masing-masing timnya. Pertandingan dimulai di tengah-tengah lapangan dengan sebuah tendangan bebas yang disebut *kick off* dan setiap tim menempati daerah masing-masing setengah lapangan. Hal tersebut seperti yang dikemukakan (Neil Schmottlach, 2010: 315) sebagai berikut:

“Soccer is played with 11 players on each team. The game starts at midfield with a free kick called the kickoff as each teams is in its own half of the field” (Neil Schmottlach, 2010: 315).

Dari beberapa sumber diatas tentang penjelasan sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

b. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai (Yudha M. Saputra, 1999: 6).

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 32) tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi perkembangan intelektual dan juga perilaku merupakan tujuan mendasar untuk dicapai oleh anak melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ada lima prinsip pengembangan ekstrakurikuler yaitu: Prinsip relevansi, prinsip efektivitas dan efisiensi, prinsip kesinambungan, prinsip fleksibilitas, dan prinsip berorientasi pada tujuan.

Di SMP Negeri 2 Bantul mengadakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler

pilihan. Adapun ekstrakurikuler yang diwajibkan yaitu yang berhubungan dengan *sains*, karena di SMP Negeri 2 Bantul adalah sekolah yang mengutamakan prestasi di bidang akademik, selain itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga termasuk dalam kategori pilihan. Untuk membentuk pribadi seutuhnya sesuai dengan tingkat perkembangan siswa menurut jenjang atau tingkatan sekolah.

Guru membentuk unit atau klub olahraga sehingga siswa dapat memilih cabang olahraga yang disukainya. Bagi yang ingin menyalurkan prestasi olahraganya dapat diselenggarakan kegiatan perlombaan dan pertandingan olahraga, baik antar atau intra sekolah. Dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, program olahraga yang paling banyak dilakukan.

c. Teknik-teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Suwarno (2001: 2-3) program pengembangan sepak bola terdiri dari 3 fase yaitu: umur 5-8 tahun (fase kegembiraan), umur 9-12 tahun (fase pengembangan teknik), umur 13-17 tahun ke atas (fase pengembangan taktik). Menurut Sucipto dkk (2000: 17) teknik dasar dalam sepak bola meliputi: Menendang (*kicking*), Menghentikan (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), Menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Herwin (2004: 21-24) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat,

melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola kegawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola kedalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang berarti beberapa perkataan yaitu : *practice, exercises, dan training*. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraga selalu di bantu dengan menggunakan alat pendukung. *Practice* sifatnya hanya sebagian dari kata *exercises*. Artinya, setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk *practice*. *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah

olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan yang dimaksudkan dalam kata *exercises* adalah latihan inti dan latihan tambahan.

Menurut Bompas (1994: 1) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Josef Nossek (1982: 10) latihan adalah suatu proses atau, diungkapkan dengan kata lain, suatu periode waktu yang berlangsung beberapa tahun, hingga olahragawan mencapai standar puncak prestasi. Menurut Harsono (1988: 101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (*continue*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman

dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan. Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Bompas (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12-13) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan

pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Harsono (1988: 15) menyatakan bahwa prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; prinsip spesialisasi; (4) prinsip individualisme; prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlalu lama, tetapi sebaiknya lebih singkat dan berisi padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

c. Komponen Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, *recovery interval* dan *repetisi*.

1. Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan erobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

Menurut Bompa, intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangan. Elemen yang tidak kalah pentingnya adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan.

2. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2005: 26). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, (4) Diperbanyak. Menurut Bompa, volume adalah prasarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik. Volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama session latihan atau durasi.

3. *Recovery Interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery dan interval*. *Recovery dan interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara

recovery dan *Interval* adalah *Recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah (Sukadiyanto, 2005: 26-27).

4. *Repetisi* (ulangan)

Menurut Sukadiyanto (2005: 27) *Repetisi* adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

d. Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan

kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya menurut Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat ditarik garis besar bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

3. Hakikat Kelincahan

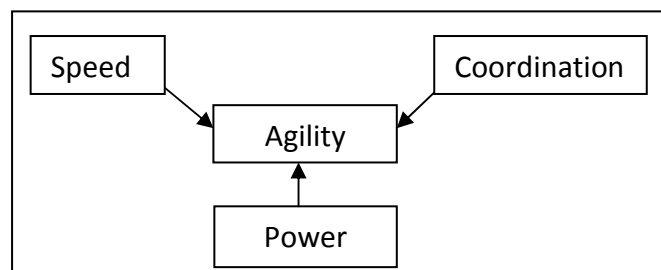
Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut

otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993 : 525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993 : 14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A., 1986 :198).

Sajoto (1988 : 59) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan

kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.



Gambar 1. *Editing Ilustrasi Keterkaitan kelincuhan dengan kemampuan biomotorik (Bompa, 1994 :260)*

Karakteristik kelincuhan sangat unik. Kelincuhan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kecepatan, dan power. komponen-komponen tersebut saling berinteraksi atau berhubungan.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincuhan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Kegunaan kelincuhan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepak bola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincuhan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-

gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Josef Nossek (1982 : 97) adalah :,(a) Kualitas kekuatan,(b) Kualitas kecepatan,(c) Kualitas kelentukan,(d) Kualitas ketrampilan gerak,(e) Kecepatan reaksi. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

b. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu : (1) Lari bolak-balik (*Shuttle run*). (2) Lari zig-zag (*Zig-zag run*). (3) *Squart trust* dan

modifikasinya(4) Lari Rintangan Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1988 :172-173).

4. Latihan *Shuttle run* dan Lari *Zig-zag*

a. Latihan *Shuttle run*

Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa :

- 1) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 m adalah cukup.

Kalau terlalu jauh misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.

- 2) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1988:172-173).

b. Latihan lari *Zig-zag*

Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988: 173).

Keuntungan dan kerugian latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1) *Shuttle run*

(a) Keuntungan :

(1) Secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari.

(2) Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180°).

(b) Kerugian :

(1) Pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cidera otot lebih besar karena *shuttle run* menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari kearah yang berlawanan.

(2) Banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.

2) Lari *zig-zag*

(a) Keuntungan :

(1) Kemungkinan cidera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok

arah lebih kecil (45^0 dan 90^0).

- (2) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*

(b) Kerugian :

- (1) Secara psikis arah lari perlu daya ingat lebih.
- (2) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa latihan *shuttle run* adalah suatu bentuk latihan yang cenderung berlari dengan arah yang lurus dan rintangan yang dihadapi yaitu ketika harus memutar badan sebesar 180^0 ketika sampai ujung titik yang disediakan untuk kemudian kembali berlari ke arah awal, sedangkan lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan sepak bola.

3) Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Kemampuan untuk menggiring bola dengan baik tentu membutuhkan keterampilan yang bagus pula agar tidak mudah direbut

oleh lawan. Banyak pengertian dan ruang lingkup gerak dasar yang digunakan dalam bidang olahraga khususnya sepak bola. Di bawah ini dikemukakan beberapa pendapat mengenai gerak dasar. Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sujarwo (1993:249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Teknik adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam bermain, yang dalam hal ini menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan (Remmy Muchtar:1992:28).

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali dari permainan. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain.

Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepak bola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai.

Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepak bola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007: 1). Sucipto dkk, (2000: 28) menyatakan bahwa pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Dribbling bukan hanya suatu kejadian yang kebetulan, bahwa

pemain yang mempesonakan adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Juga merupakan suatu kenyataan bahwa semua kesebelasan terdiri dari beberapa pemain yang dapat mengalahkan lawan dengan menggiring bola, tetapi semua bentuk menggiring bola mempunyai resiko, yaitu resiko kehilangan bola (Soedjono, 1985: 60). Menurut Csanadi (1972: 145) yang dikutip Sardjono (1982: 76) menyatakan bahwa menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil lari.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompas, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan,

serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola (*dribbling*) atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

a) Tujuan menggiring bola (*dribbling*)

Komarudin (2005: 43) menjelaskan bahwa tujuan dari *dribbling* bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan.

b) Perkenaan bagian kaki dengan bola

Bagian kaki saat menggiring bola dengan sisi kaki bagian

dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar.

c) Cara melakukan menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan menggiring bola (*dribbling*), artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan bila daerah bebas tanpa tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya berupa mengoper kepada teman (*passing*) ataupun menendang bola ke gawang lawan (*shooting*).

Menurut Luxbacher (2011: 49), Kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan baik tergantung dari persiapan, pelaksanaan, dan *follow-through* sebagai berikut :

1. Tahap persiapan :
 - a) Postur tubuh tegak.
 - b) Bola dekat di kaki.
 - c) Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik.
2. Tahap pelaksanaan:
 - a) Fokuskan perhatian pada bola.
 - b) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya.
 - c) Dorong bola kedepan beberapa kali.
3. Tahap *follow-through* :
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
 - b) Bergerak mendekati bola.
 - c) Dorong bola kedepan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika

para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompas, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola maka gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan

memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepak bola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (*dribbling*) berdasarkan dari beberapa teori yang telah dikemukakan yaitu: (1) kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya, (2) kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya, (3) kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-

ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan dan kecepatan.

5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa sekolah menengah pertama rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun. Menurut Abin Syamsudin Makmun (2001: 130) pada tahap remaja awal rentang usia antara 11-13 sampai 14-15 tahun. Dari pernyataan tersebut maka siswa sekolah menengah pertama tergolong dalam katagori tahap remaja awal karena rata-rata usia siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap tersebut. Di usia 13 -15 tahun ini merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Harold Albery (Abin Syamsudin Makmun, 2001: 57) Remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasanya. Siswa sekolah menengah pertama termasuk pada tahapan remaja awal, kemudian Abin Syamsudin Makmun (2001: 132) menjelaskan atau memaparkan profil remaja awal sebagai berikut:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik
 - 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.

- 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
 - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
 - 4) Gerak gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
 - 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
- 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
 - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastik.
 - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
 - 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
 - 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moral dan Religius
- 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).
 - 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
 - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
 - 4) Mencari pegangan hidup.
 - 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian
- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
 - 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
 - 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
 - 4) Menghadapi masa kritis identitas diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa profil remaja pada umumnya merupakan tahapan remaja awal yang meliputi perkembangan fisik/motorik, perkembangan perilaku kognitif, perkembangan perilaku sosial moral/ religius dan perilaku afektif, konatif serta kepribadian.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini

antara lain:

1. “Penyusunan Tes Keterampilan bermain sepak bola bagi siswa Sekolah Sepak bola PUSPOR IKIP Yogyakarta” oleh Subagyo Irianto, dkk (1995). Penelitian tersebut bertujuan untuk menyusun alat evaluasi keterampilan sepak bola bagi siswa SSB PUSPOR IKI Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas penelitian itu 0.779 dan reliabilitas 0,559 yang berarti bagus.
2. M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, yang terdiri dari 30 siswa. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.
3. Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepak bola”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain

senior sepak bola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan $t_{hitung} 15,320 > t_{tabel} 2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepak bola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan $t_{hitung} 4,232 > t_{tabel} 2,262$, (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan $t_{hitung} 6,952 > t_{tabel} 2,101$, (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai *mean* lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai $F_{hitung} 7,050 > F_{tabel} 4,098$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepak bola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

C. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepak bola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola

yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari *zig-zag* akan dapat memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Bantul. Metode latihan *shuttle run* atau lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepak bola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.

D. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
2. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
3. Tidak ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

4. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

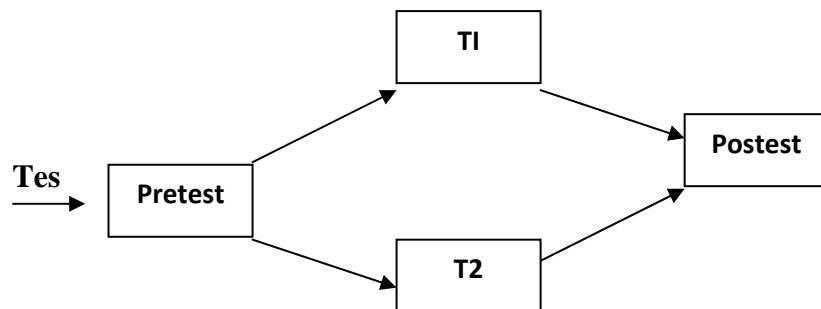
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek selidik.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Kelompok-kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest* dan *posttest*. Kelompok I diberi perlakuan (*treatment*) latihan lari *zig-zag* dan kelompok II diberi perlakuan latihan *shuttle run*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian, *editing* ilustrasi oleh M. Dahlan (2010: 30)

Keterangan:

Pre Test : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag*

T2 : perlakuan (*treatment*) kedua yang menggunakan metode latihan *shuttle run*

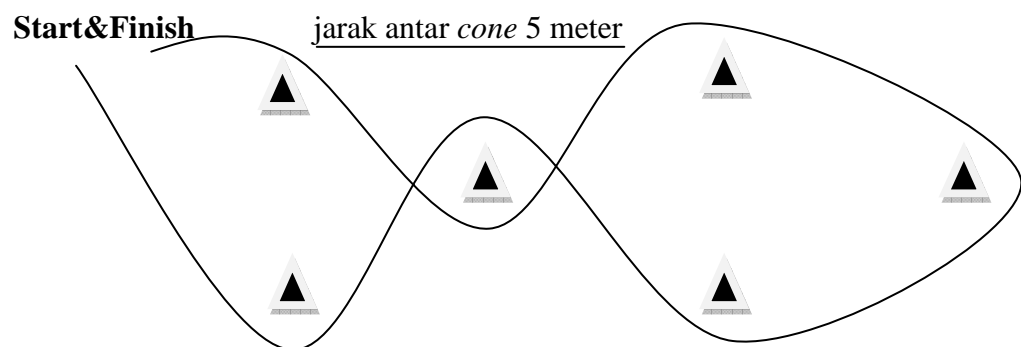
Post Test: tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Lari *Zig-zag*

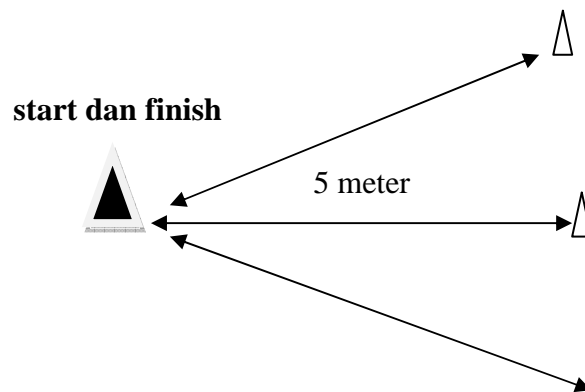
Lari *zig-zag* adalah bentuk latihan lari berkelok-kelok melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu. Contoh dari latihan lari *zig-zag* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: di awali dengan lari biasa kemudian melewati rintangan yang ada didepannya dengan bergerak menyerong ke samping kanan atau kiri dengan kecepatan maksimal. Selain untuk melatih kelincahan latihan *zig-zag* juga dapat meningkatkan kecepatan *dribbling*. Alat untuk mengukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan waktu (detik).



Gambar 2. Bentuk variasi latihan *zig-zag editing* Prosedur (Ortiz et al. 2005)

b. *Shuttle run*

Shuttle run adalah latihan lari bolak-balik secepat-cepatnya. Latihan ini selain untuk melatih kelincahan juga bisa untuk melatih kekuatan kaki. Lari dilakukan dengan menggunakan kecepatan maksimal, dan menempuh jarak yang pendek (antara 2-8 meter). Alat untuk mengukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan waktu (detik).



Gambar 3. Bentuk variasi latihan *shuttle run*

c. Kemampuan Menggiring Bola

Keterampilan dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh yang diukur dengan tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) ini menggunakan instrumen yang dibuat oleh Subagyo Irianto, dkk. Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik kelincahan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.

Keterangan :

Gambar 4. Tes keterampilan menggiring bola oleh Subagyo Irianto, dkk.

C. Populasi Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2003: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola siswa SMP Negeri 2 Bantul yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2003: 57) *probability sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik pembagian sampel menjadi dua kelompok yaitu dengan *simple random sampling* karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada. Peneliti membuat kertas kecil sebanyak 20 kertas yang bertuliskan X dan Y masing-masing 10 butir, kemudian diletakkan dalam satu tempat sebagai wadah. Selanjutnya peserta mengambil kertas yang sudah disediakan dan menyebutkan huruf X atau Y yang didapatkan untuk dicata. Setelah mengambil undian, peserta harus mengembalikan kertas undian yang diambil ke dalam wadah kembali sehingga pada saat peserta selanjutnya mengambil undian maka akan mendapatkan *probability* yang sama. Kemudian peneliti mengelompokkan dua kelompok sampel berdasarkan hasil undian tersebut.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2005 : 101) “instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik kelincahan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Subagyo Irianto, dkk.

Alat-alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola:

1. Lapangan sepak bola
2. Pancang besi yang diberi peralon 8 buah dengan panjang minimal 1,5 meter.
3. 1 buah bola
4. Stopwatch
5. Kapur
6. Alat tulis
7. Meteran panjang

Pelaksanaan:

1. Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis *start*).
2. Pemain bersiap diposisi *start*.
3. Setelah mendengarkan aba-aba dari testor ‘ya’, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada kesalahan (ada

pancang yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang berurutan dan kembali menuju garis *finish*.

4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
5. Stopwatch dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis *finish*.
6. Setiap anak diberi kesempatan melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

a) Validitas Instrumen

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid, yang berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini menurut Subagyo Irianto (1995: 15) bahwa validitas tes menggiring bola yaitu 0,779.

b) Reabilitas Instrumen

Menurut Suharsimi (2002: 171), menjelaskan bahwa reliabilitas instrumen penelitian mempersoalkan konsistensi atau keajegan instrumen. Reliabilitas dalam penelitian ini menurut Subagyo Irianto (1995: 15) bahwa reliabilitas tes menggiring bola yaitu 0,559.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sukardi (2003: 179) mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif,

karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik akan menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi (2005: 207) berpendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Selanjutnya, metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2011:72). Teknik atau cara pengambilan data penelitian sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjallie Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Jadi penelitian eksperimen adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/*treatment* terhadap tingkah laku siswa atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes melakukan *dribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* melakukan *dribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *post-test*

setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Program latihan yang dilakukan oleh peneliti selama dua bulan, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Sabtu dan Minggu mulai pukul 15.30-17.00 WIB.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan selisih data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data ini menggunakan rumus menghitung *Chi kuadrat* oleh Suharsimi Arikunto (2010: 333).

$$X^2 = \sum \left[\frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

X^2 = Chi Kuadrat

f_0 = Frekuensi yang diobservasi

f_h = Frekuensi yang dihitung

b) Penghitungan selisih latihan *zig-zag* dan latihan *shuttle run*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dengan membandingkan data *pre-test* dan

pos-test setelah diberi perlakuan. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak dan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-*t* oleh Burhan Nurgiyantoro, dkk (2004: 190).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan :

- D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)
- D² = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan
- N = Banyak sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bantul yang beralamatkan di Jln. Raya Bantul No.2 pada bulan April sampai Mei 2012. Penelitian ini dimulai dari tanggal 3 April sampai dengan tanggal 6 Mei 2012. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 3 April sedangkan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2012. Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 15.30-17.00 WIB. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali seminggu yaitu hari Selasa, Sabtu dan Minggu pukul 15.30- 17.00 WIB.

Subyek dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul. Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok yang mendapat latihan *zig-zag* dan kelompok yang mendapat latihan *shuttle run*. Program latihan *zig-zag* dan *shuttle run* yang dibuat peneliti telah dikonfirmasi dengan pelatih yang berlisensi B nasional yaitu Ikhsan Mujtahid, selengkapnya program latihan dapat dilihat pada lampiran halaman 64.

Sebelum diberikan perlakuan, tiap-tiap kelompok melakukan tes kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebagai data *pretest*. *Pretest* yang dilakukan bertujuan untuk mengambil data kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebelum diberikan perlakuan yang digunakan untuk

mengetahui tingkat kemampuan awal. Selanjutnya setelah masing-masing kelompok tersebut diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) sebagai data *posttest*.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini tentang pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) serta perbedaan keefektifan kedua metode latihan tersebut maka dilakukan *Uji-t* antara rerata kedua data yang telah diperoleh. Untuk memperjelas proses analisis, maka sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan deskripsi tiap-tiap kelompok data. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS 16.0.

2. Deskripsi Data dan Analisis Data Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) *Pretest* dan *Posttest*

a. Latihan Keterampilan dengan Metode Latihan *Zig-zag*

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen *zig-zag*.

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest* penelitian latihan *zig-zag*

Subjek	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)
X 1	19.78	17.49
X 2	19.29	15.92
X 3	19.78	15.92
X 4	19.23	16.67
X 5	19.45	16.54
X 6	18.34	14.98
X 7	20.45	18.64
X 8	18.78	15.34
X 9	18.78	16.31
X 10	19.67	15.53

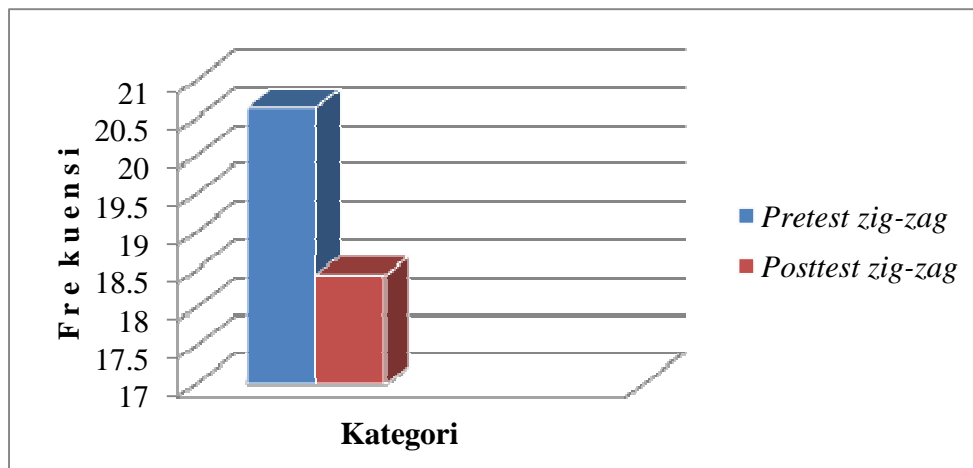
Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *pretest* dengan metode latihan *zig-zag* memiliki nilai *minimum* 18,34 nilai *maksimum* 20,45 rerata 19,35 detik, *median* 19,37 detik, *modus* 18,78 detik, dan *standar deviasi* 0,613 detik.

Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *posttest* dengan metode latihan *zig-zag* memiliki nilai *minimum* 14,98 nilai *maksimum* 18,64 rerata 16,33 detik, *median* 16,11 detik, *modus* 15,92 detik, dan *standar deviasi* 1,086 detik.

Tabel 2. Data perbandingan *Pretest* dan *Posttest* *zig-zag*

	<i>Pre test</i> (detik)	<i>Post test</i> (detik)
Nilai Minimum	18,34	14,98
Nilai Maksimum	20,45	18,64
Rerata	19,35	16,33
Median	19,37	16,11
Modus	18,78	15,92
Std. Deviasi	0,613	1,086

Peningkatan kemampuan setelah mengikuti latihan *zig-zag* adalah 3,02 detik.



Gambar 5. Histogram metode latihan *zig-zag*

Setelah dilakukan *uji-t*, maka diperoleh data signifikan sebesar 0.000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penelitian dan besar t_{hitung} sebesar 12,950.

b. Latihan keterampilan dengan metode *shuttle run*

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan *post test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen *shuttle run*.

Tabel 3. Data *Pretest* dan *Posttest* penelitian latihan *shuttle run*

Subjek	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)
Y 1	22,56	20,73
Y 2	22,78	20,94
Y 3	19,76	16,93
Y 4	19,43	16,76
Y 5	20,17	17,49
Y 6	20,99	18,48
Y 7	20,78	18,34
Y 8	19,59	17,67
Y 9	20,79	19,31
Y 10	19,56	17,74

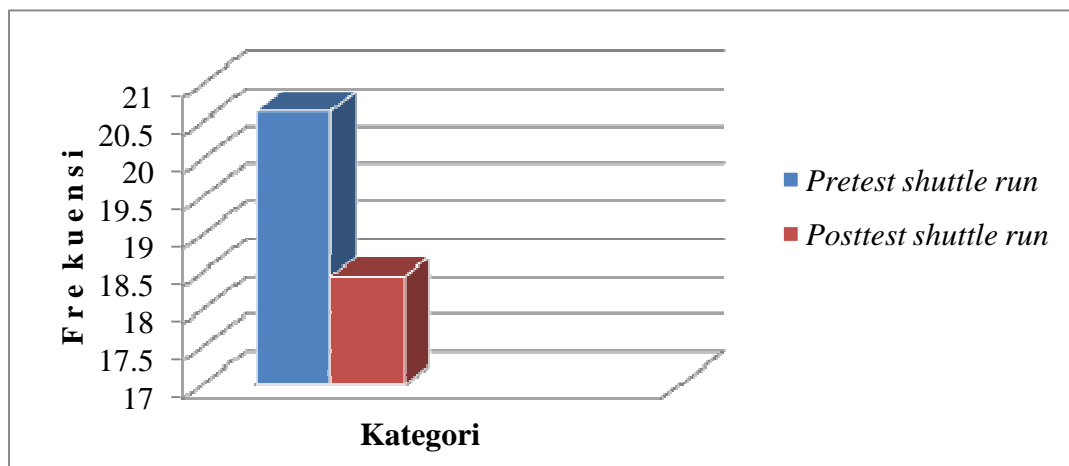
Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *pretest* dengan metode *shuttle run* memiliki nilai *minimum* 19,43 detik, nilai *maksimum* 22,78 detik, rerata 20,64 detik, *median* 20,47 detik, *modus* 19,43 detik, dan *standar deviasi* 1,209 detik.

Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *posttest* dengan metode *shuttle run* memiliki nilai *minimum* 16,76 detik, nilai *maksimum* 20,94 detik, rerata 18,44 detik, *median* 18,04 detik, *modus* 16,76 detik, dan *standar deviasi* 1,466 detik.

Tabel 4. Data perbandingan *Pretest* dan *Posttest shuttle run*

	<i>Pre test</i> (detik)	<i>Post test</i> (detik)
Nilai Minimum	19,43	16,76
Nilai Maksimum	22,78	20,94
Rerata	20,64	18,44
Median	20,47	18,04
Modus	19,43	16,76
Std. Deviasi	1,209	1,466

Peningkatan kemampuan setelah mengikuti latihan *shuttle run* adalah 2,20 detik



Gambar 6. Histogram metode latihan *Shuttle run*

Setelah dilakukan uji-*t*, maka diperoleh data signifikan sebesar 0.000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penelitian dan besar t_{hitung} sebesar 14,736.

- c. Perbandingan latihan keterampilan dengan metode *zig-zag* dan *shuttle run*.

Tabel 5. Data perbandingan *posttest zig-zag* dan *shuttle run*

Subjek	<i>Posttest zig-zag</i> (detik)	Subjek	<i>Posttest shuttle run</i> (detik)
X 1	17.49	Y 1	20,73
X 2	15.92	Y 2	20,94
X 3	15.92	Y 3	16,93
X 4	16.67	Y 4	16,76
X 5	16.54	Y 5	17,49
X 6	14.98	Y 6	18,48
X 7	18.64	Y 7	18,34
X 8	15.34	Y 8	17,67
X 9	16.31	Y 9	19,31
X 10	15.53	Y 10	17,74

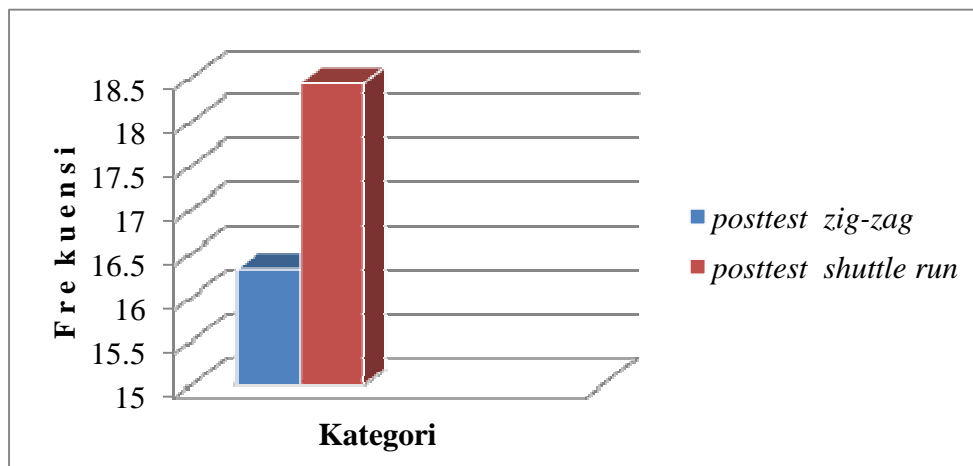
Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *posttest* dengan metode latihan *zig-zag* memiliki nilai *minimum* 14,98 nilai *maksimum* 18,64 rerata 16,33 detik, *median* 16,11 detik, *modus* 15,92 detik, dan *standar deviasi* 1,086 detik.

Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) *posttest* dengan metode *shuttle run* memiliki nilai *minimum* 16,76 detik, nilai *maksimum* 20,94 detik, rerata 18,44 detik, *median* 18,04 detik, *modus* 16,76 detik, dan *standar deviasi* 1,466 detik.

Tabel 6. Data perbandingan *posttest zig-zag* dan *shuttle run*

	<i>Post test zig-zag</i> (detik)	<i>Post test shuttle run</i> (detik)
Nilai Minimum	14,98	16,76
Nilai Maksimum	18,64	20,94
Rerata	16,33	18,4390
Median	16,11	18,0400
Modus	15,92	16,76
Std. Deviasi	1,086	1,46631

Rata-rata *posttest* latihan dengan metode *zig-zag* lebih kecil dibanding dengan latihan dengan metode *shuttle run*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin sedikit rata-rata latihan, maka semakin bagus metode latihan yang digunakan.



Gambar 7. Histogram selisih *posttest zig-zag* dan *shuttle run*

Setelah dilakukan uji-*t*, maka diperoleh data sig. sebesar 0.015 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penelitian dan besar t_{hitung} sebesar 2,988.

3. Uji Persyaratan Analisis

a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kai Kuadrat*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka normal dan jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kai Kuadrat (χ^2)			Sig	Keterangan
	χ^2_{hitung}	df	χ^2_{tabel}		
<i>Pretest – Zig-zag</i>	1,20	7	14,067	0,991	Normal
<i>Posttes - Zig-zag</i>	0,80	8	15,507	0,999	Normal
<i>Pretest - Shuttle run</i>	0,00	9	30,144	1,000	Normal
<i>Posttest – Shuttle run</i>	0,00	9	30,144	1,000	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* keempat

kelompok data memiliki $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka keempat kelompok data berdistribusi normal. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu masing-masing 1,000. Karena dari kedua nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (Signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

b. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan kedua metode latihan keterampilan *mendribbling* bola, maka dilakukan *uji-t*. Hasil *uji-t* terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 8. *Uji-t*

Variabel	Uji-t			Keterangan
	hitung	tabel	p	
<i>Pretest – Posttest Zig-zag</i>	12,950	2,26	0,000	Signifikan
<i>Pretest – Posttest Shuttle run</i>	14,736	2,26	0,000	Signifikan
<i>Selisih Zig-zag – Selisih Shuttle run</i>	2,988	2,26	0,015	Signifikan

Dari tabel diatas terlihat bahwa t_{hitung} besar dari t_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil keterampilan *dribbling* antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

4. Pengujian Hipotesis

a. Peningkatan Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (*dribbling*) dengan Metode latihan *Zig-zag*.

Hipotesis awal (H_0) mengatakan bahwa tidak ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan *zig-zag*. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan *zig-zag*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat pengaruh yang signifikan dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan kelincahan dengan metode latihan *zig-zag* memiliki nilai t_{hitung} 12,950 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 9$ pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,26. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan *zig-zag*, diterima.

b. Peningkatan Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (*dribbling*) dengan Metode *Shuttle run*.

Hipotesis awal (H_0) mengatakan bahwa tidak ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode *shuttle run*. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode *shuttle run*.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan kelincahan dengan metode *shuttle run* memiliki nilai t_{hitung} 14,736 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 9$ pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,26. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada peningkatan kemampuan keterampilan setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode *shuttle run*, diterima.

c. Perbedaan Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan Metode Latihan *Zig-zag* dengan *Shuttle run*.

Hipotesis awal (H_0) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan latihan keterampilan menggunakan metode latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa latihan keterampilan menggunakan metode latihan *zig-*

zag lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan keterampilan dengan *shuttle run*.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa *Uji-t* antara kedua metode latihan kelincahan memiliki nilai t_{hitung} 2,988 dan nilai t_{tabel} dengan $df=9$ pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,26. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa latihan kelincahan menggunakan metode latihan *zig-zag* lebih berpengaruh positif dari pada metode *shuttle run*, diterima.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kedua kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan keterampilan terhadap kedua kelompok penelitian.

Kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) peserta ekstrakurikuler sepak bola pada kelompok metode latihan *zig-zag* memiliki rerata 19,35 detik. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *zig-zag*, kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) memiliki rerata 16,33 detik. Sedangkan kemampuan keterampilan peserta ekstrakurikuler sepak bola pada kelompok metode *shuttle run* memiliki rerata 20,64 detik. Setelah diberi perlakuan dengan metode *shuttle run*, kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) meningkat dengan rerata menjadi 18,44 detik. Berdasarkan analisis menunjukkan

bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola.

Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag* lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag* dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan *zig-zag* sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag* yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain yang *dribble* untuk mengontrol bola dari hadangan lawan.

Kelincahan dibutuhkan setiap pemain dalam permainan sepak bola untuk menghadapi situasi dan kondisi di dalam lapangan baik pada saat menguasai bola ataupun saat bertahan, hal itu juga meminimalisir adanya benturan antar pemain yang bisa mengakibatkan resiko cedera. Dalam sebuah pertandingan seringkali dibutuhkan gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam bermain sepak bola, misalnya: gerakan berkelit, merubah arah, *jogging* dan lain sebagainya. Siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Bantul pada saat mengikuti latihan *zig-zag* sangat menyukai bentuk latihan tersebut karena bentuk latihan *zig-zag* bervariasi dan dapat mengurangi kebosanan (*boredom*) pada diri siswa ketika sedang latihan. Selain itu para siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Bantul juga dapat melakukan variasi ketika melakukan latihan *dribbling* melewati rintangan yang

sudah disediakan oleh peneliti, baik dengan gaya melingkari bola ataupun dengan menggunakan gaya yang lainnya sehingga membuat imajinasi peserta ekstrakurikuler menjadi semakin berkembang pada saat menghadapi rintangan lawan yang sesungguhnya.

Lain halnya dengan latihan kelincahan dengan metode *shuttle run* yang dilakukan dengan berlari dan menempuh jarak yang pendek (antara 2-10 meter). Sehingga pada saat latihan peserta ekstrakurikuler sepak bola tidak mempunyai kecepatan yang stabil dalam menempuh jarak setiap repetisi dalam satu set. Bentuk latihan *shuttle run* juga bersifat menimbulkan kebosanan dalam diri pemain serta dalam latihan *shuttle run* tidak ada rintangan di depan pemain, hanya ada pembatas antar jarak yang akan di lalui atau di tempuh. Dalam permainan sesungguhnya *dribble* bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *shuttle run*, pemain hanya terbiasa mengarah kepada satu arah sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah ke arah yang lain akan mengalami sedikit kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya.

Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa kedua latihan baik dengan latihan *zig-zag* dan *shuttle run* berbeda signifikan. Latihan *zig-zag* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan daripada latihan *shuttle run*. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penghitungan nilai p *zig-zag* = 0,000 dan p *shuttle run* = 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan latihan kelincahan

menggunakan metode latihan *zig-zag* lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan *shuttle run*, diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan *zig-zag* sebesar 3,02 detik.
2. Ada peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan *shuttle run* sebesar 2,20 detik.
3. Latihan *zig-zag* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) daripada *shuttle run*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
2. Timbulnya semangat dari para peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul untuk meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) dengan giat berlatih.

3. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang di berikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.
4. Menghilangkan anggapan setiap peserta ekstrakurikuler terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Peserta ekstrakurikuler menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya di karenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul yang menjadi sampel penelitian bersifat heterogen untuk status ekonomi keluarganya sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah peserta ekstrakurikuler sepak bola yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).
2. Bagi pelatih ataupun pihak guru ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Seperti usia, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : PT. Sastra Hudaya
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Bompa, Tudor.O.(1994). *Theory and Metodologi of Training*. Toronto Kendal / Hunt Publishing Company
- Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambuk Kusuma.
- _____. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diklat*. Yogyakarta : FIK UNY
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola. Diklat Pembelajaran*. Yogyakarta : FIK UNY
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Soccer : Steps to Success*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : PT Intan Sejati
- Muhajir .(2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Nossek, Josef. (1982). *Teori Umum Latihan*. (Furqon : Terjemahan). Surakarta : Sebelas Maret University Press. Buku Asli diterbitkan tahun 1982.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembina Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta : Perpustakaan Pusat IKIP Yogyakarta
- Schmottlach, Neil. (2010). *Physical Education Activity Handbook*. San Fransisco : Benjamin Cummings

- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : Kedaulatan Rakyat
- Subagyo Iriyanto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. : FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono .(2003).*Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABETA.
- Suharno HP.1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : PT Bumi Aksara
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suwarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Diakses dari : <http://www.one.indoskripsi.com/content/sekilas-tentang-skripsi-online>. pada tanggal 12 april 2012, pada pukul 09.00.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian dari FIK UNY



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 614/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

02 April 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Guspa Edi Irawan Utama
Nomor mahasiswa : 08601241079
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s/d Mei 2012
Tempat / Objek : SMP Negeri 2 Kabupaten Bantul / Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola
Judul Skripsi : "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 BANTUL,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .



Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :
1. Kepala SMP Negeri 2 Kab. Bantul
2. Dinas Dikpora Kabupaten Bantul
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 2. Surat ijin penelitian dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3177N/4/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 614/H.34.16/PP/2012
Tanggal : 02 April 2012 Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : GUSPA EDI IRAWAN UTAMA NIP/NIM : 08601241079
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 BANTUL
Lokasi : - Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 04 April 2012 s/d 04 Juli 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 04 April 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

PLH. Kepala Biro Administrasi Pembangunan




Tembusan :

1. Y.th. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Prov. DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari BAPPEDA

	
PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A)	
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id	
<u>SURAT KETERANGAN/IZIN</u>	
Nomor : 070/673	
Menunjuk Surat	: Dari Sekretariat Daerah Nomor : 070/3177/V/4/2012 Prov. DIY Tanggal 04 April 2012 Perihal : Ijin Penelitian
Mengingat	: a) Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b) Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; c) Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	
N a m a	: GUSPA EDI IRAWAN UTAMA
P.Tinggi/Alamat	: UNY, Jl. Kolombo No. 1 Yk
NIP/NIM/No. KTP	: 08601241079
Tema/Judul Kegiatan	: PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 BANTUL
Lokasi	: SMP Negeri 2 Bantul
Waktu	: Mulai Tgl 04 April 2012 s/d 04 Juli 2012
Jumlah Personil	: -
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;	
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;	
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;	
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;	
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;	
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan	
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.	
Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 05 April 2012	
A.n. Kepala	
Sekretaris, Ub. Ka. Subbag Umum	
 Elis Fitriyati, SIP., MPA. NIP: 19690129 199503 2 003	
<u>Tembusan disampaikan kepada Yth.</u>	
1. Bupati Bantul	
2. Ka. Kantor Kesbangpolinmas Kab. Bantul	

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi dan Sertifikat Peneraan


PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4120 / MET / SW - 121 / XII / 2011

No. Order	: 001978
Diterima tgl	: 19 Desember 2011

ALAT
Equipment

Nama	: Stopwatch	Nomor Seri	:
Name		Serial number	:
Kapasitas	: 1 jam	Merek/Buatan	: Casio
Capacity		Trade Mark/Manufaktur	
Tipe/Model	:	Lain-lain	:
Type/Model		Other	

PEMILIK
Owner

Nama	: Yunita Indri Astuti
Name	
Alamat	: Banjaran RT 004 RW 006 Magelang
Address	

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method	
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Standard	
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
Traceability	

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result


: 20 Desember 2011


: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 20 Desember 2011
Pn Kepala Balai Metrologi


 Masitho SE
 NIP. 19591210 198401 1 003



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

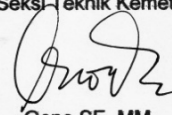
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Priyanto NIP. 19580416.198203.1.006
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"01
01,00'00"00	01,00'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

Number

No. Order : 001923

Diterima tgl : 8 Desember 2011

ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 50 m

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : BISON

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Raras Renji Yuliani

: Barepan Wanurejo Borobudur Magelang

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method

Standard :

Standard

Telusuran :

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

: 8 Desember 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

: 30 Nopember 2012

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by


II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian


Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007


Lampiran 5. Surat pernyataan penelitian dari pihak sekolah


PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SMP 2 BANTUL
Jalan Raya Bantul No. 2/III Bantul ☎ 55702 📠 (0274) 367561

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 163

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SLAMET MIRANTO, S.Pd.
NIP : 19570211 197711 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina, (Gol. IV/a)
Jabatan : Guru Pembina / Kepala Sekolah



Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : GUSPA EDI IRAWAN UTAMA
NIM : 08601241079
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu penelitian : 04 April s.d 7 Mei 2012
Lokasi : SMP Negeri 2 Bantul
Judul penelitian : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 BANTUL

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 10 Mei 2012
Kepala Sekolah,


SLAMET MIRANTO, S.Pd.
NIP. 19570211 197711 1 001

Lampiran 6. Program Latihan

SESI LATIHAN

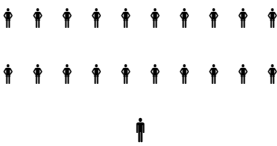
NO URUT SESI LATIHAN: 1



HARI /TANGGAL :Minggu, 12 Maret 2010 TINGKAT : Senior

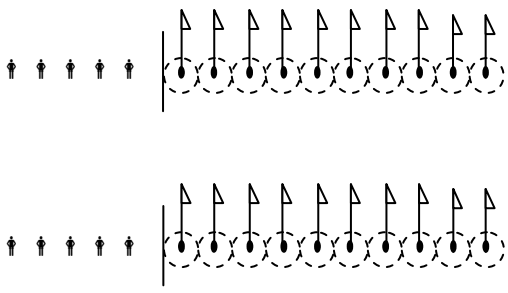
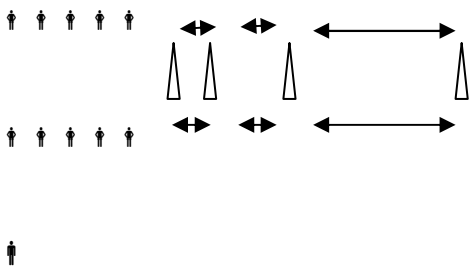
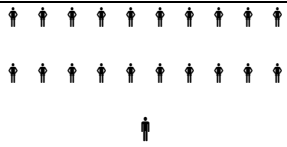
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20
org

PERLENGKAPAN bola, gawang
:
cone, peluit, pancang
stop watch & rompi

SASARAN : Kelincahan

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .

II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	25 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar
----	--	----------	--	---

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 90 % Jarak :0,5 meter Set : 3 set Interval :4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :3 kali		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 90 % Jarak : 1,2,4 meter Set : 3set Interval :4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :3 kal		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 2

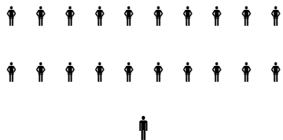

HARI /TANGGAL :Selasa, 14 Maret 2010 TINGKAT : Senior

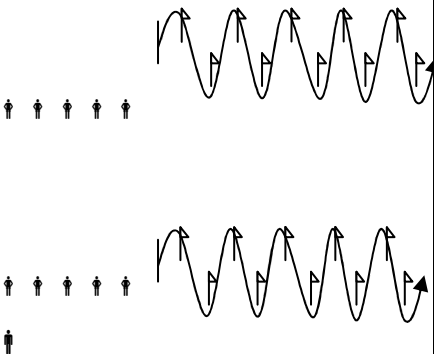
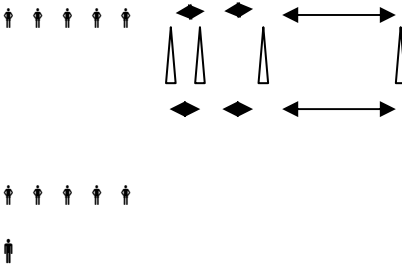
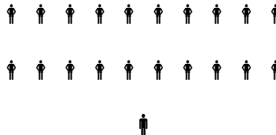
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,

SASARAN : Kelincahan peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 90%</p> <p>Jarak : 1 meter</p> <p>Set :3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : 3 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>atihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 90%</p> <p>Jarak :1,5, 3dan5 meter</p> <p>Set :3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : 3 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 3

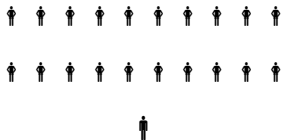

HARI /TANGGAL :Jum'at, 16 Maret 2010 TINGKAT : Senior

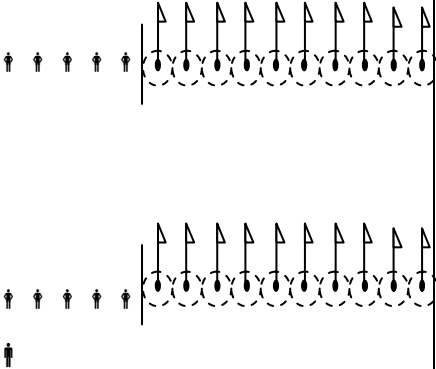
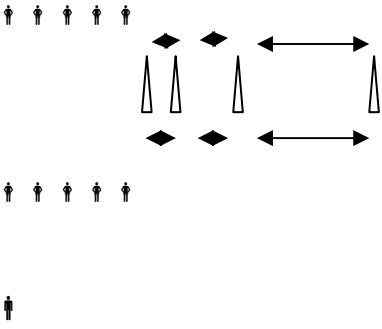

WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,

SASARAN : Kelincahan peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 90%</p> <p>Jarak : 1 meter</p> <p>Set :3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : 3 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 90%</p> <p>Jarak : 2 ,3 dan 5 meter</p> <p>Set :3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : 3 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 4

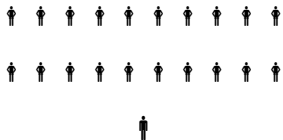

HARI /TANGGAL :Minggu, 19 Maret 2010 TINGKAT : Senior

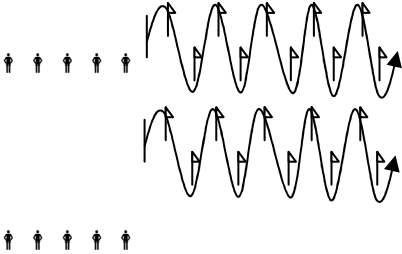
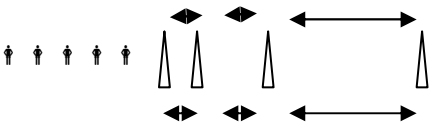
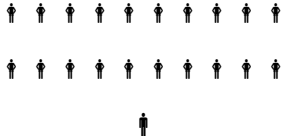
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,
peluit, pancang

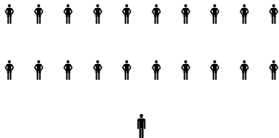

SASARAN : Kelincahan

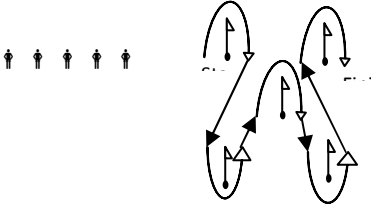
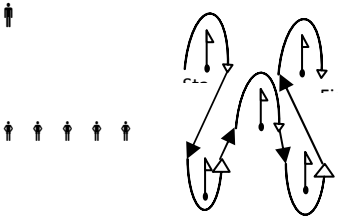
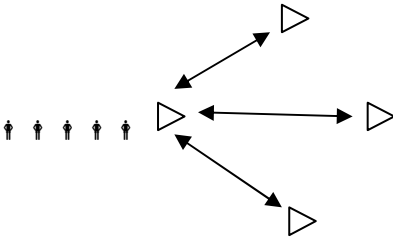
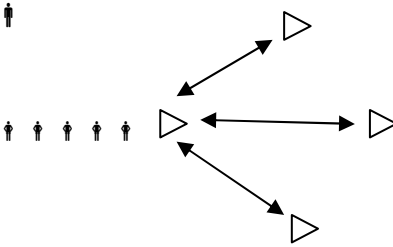
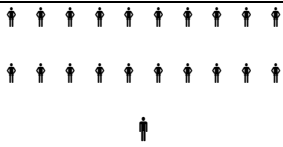
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 95% Jarak : 1,5 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 95% Jarak :3,4,5 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

NO URUT SESI LATIHAN: 5

SASARAN : Kelincahan

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi ;</u> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangann otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangann otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 95% Jarak :1 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali	 	Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 95% Jarak : 1,5 dan 3 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali	 	Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 6

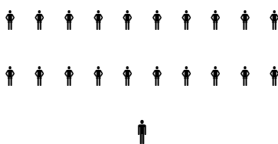

HARI /TANGGAL :Jum'at,23 Maret 2010 TINGKAT : Senior

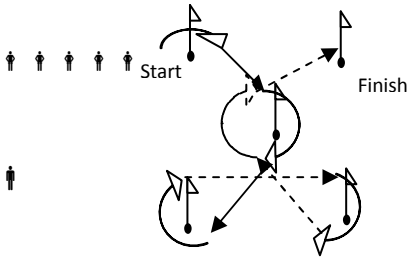
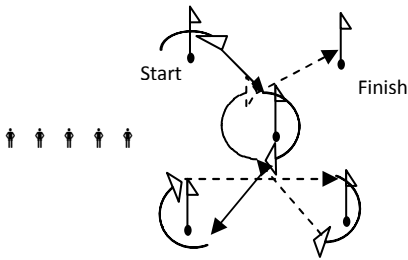
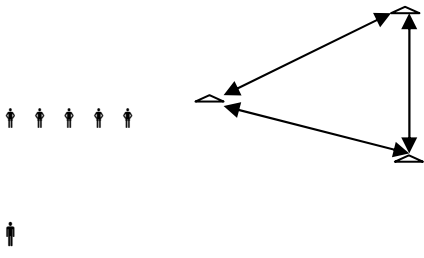
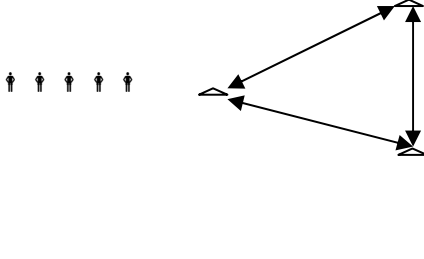
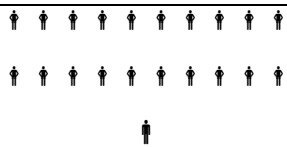
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,

SASARAN : Kelincahan peluit,pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 95%</p> <p>Jarak : 1 meter</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : :4 kali</p>	 	<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 95%</p> <p>Jarak : 3 meter</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : :4 kali</p>	 	<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 7

HARI /TANGGAL :Minggu, 26 Maret 2010
: Senior

TINGKAT

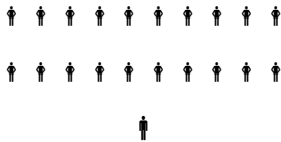

WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20
org

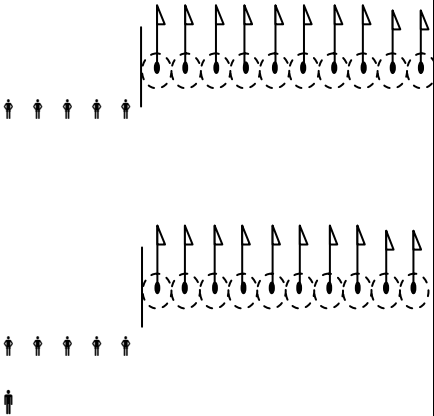
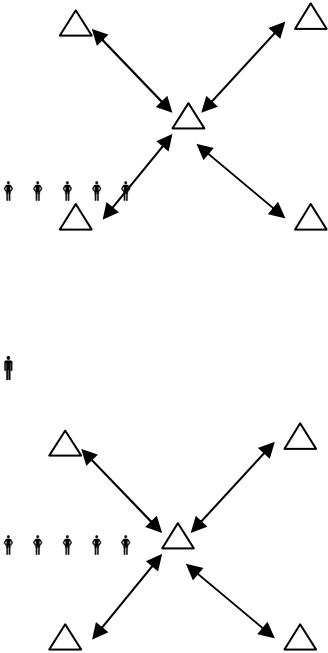
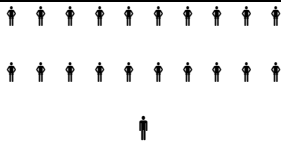
bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,

SASARAN : Kelincahan

peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak : 2 meter</p> <p>Set :4 kali</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : :5 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :3 meter</p> <p>Set :4 kali</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : :5 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 8

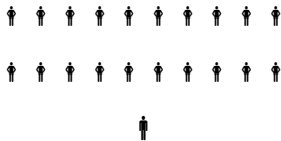

HARI /TANGGAL :Selasa, 28 Maret 2010 TINGKAT : Senior

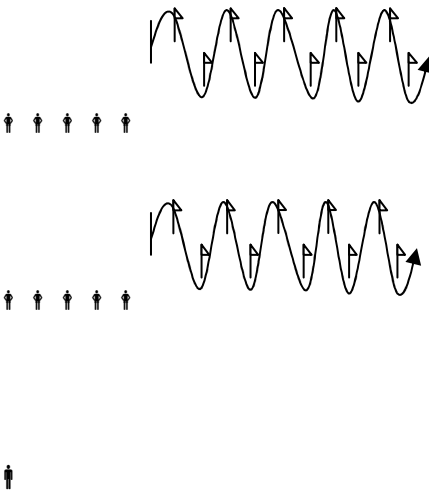
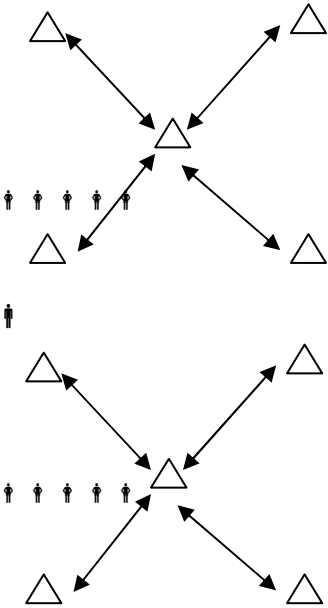
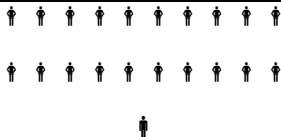
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone,

SASARAN : Kelincahan peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :2 meter</p> <p>Set :4 kali</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : :5 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak : 4 meter</p> <p>Set :4 kali</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : :5 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 9

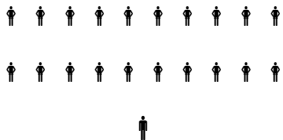

HARI /TANGGAL :Jum'at, 30 Maret 2010 TINGKAT : Senior

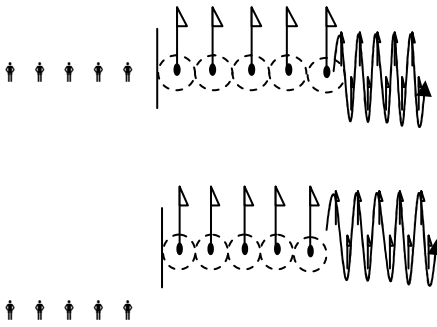
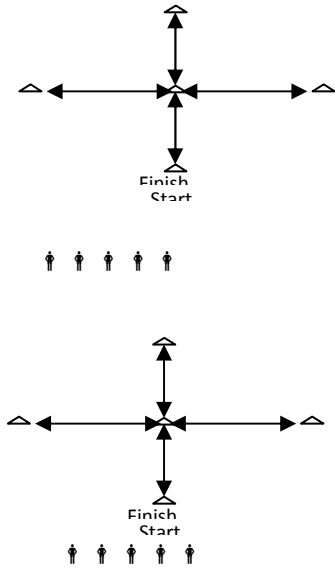
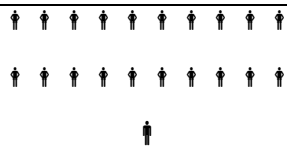
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone, peluit, pancang

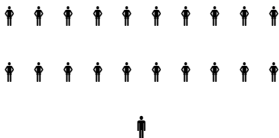

SASARAN : Kelincahan

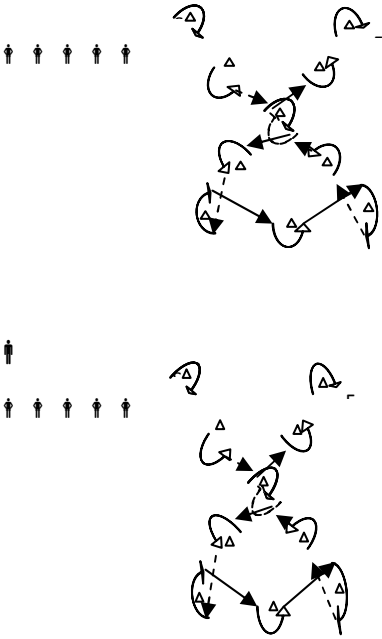
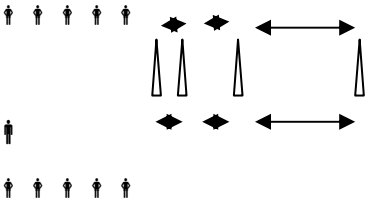
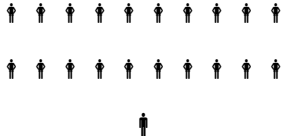
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak :1,5 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :2 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

NO URUT SESI LATIHAN: 10

HARI /TANGGAL	:Minggu, 2 April 2010	TINGKAT	: Senior
WAKTU	: 16.00– 17.30 WIB (90 menit)	JUMLAH PESERTA	: 20
org			bola, gawang
		PERLENGKAPAN	: cone, peluit, pancang
SASARAN	: Kelincahan		

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregang an otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregang an otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :1 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :1, 1,5, 2, meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 11

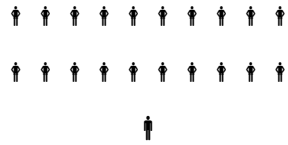

HARI /TANGGAL :Selasa, 4 April 2010 TINGKAT : Senior

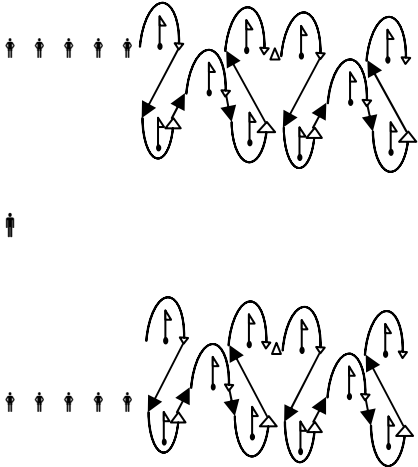
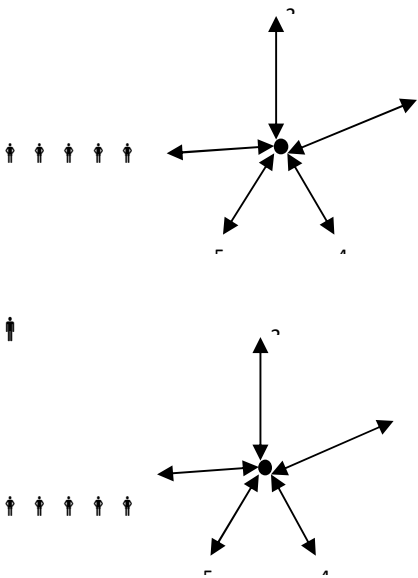
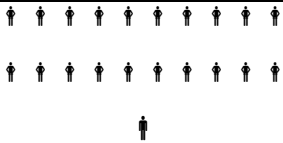
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone, peluit, pancang

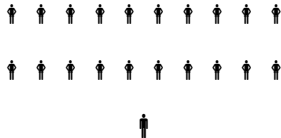


SASARAN : Kelincahan

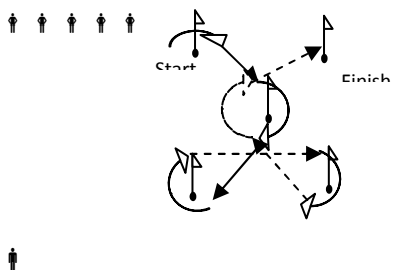
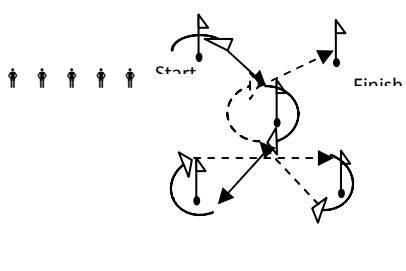
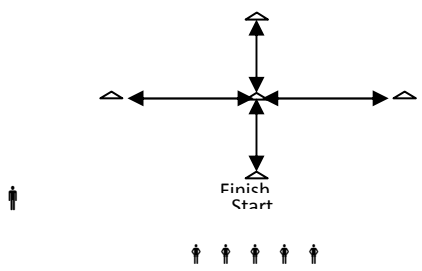
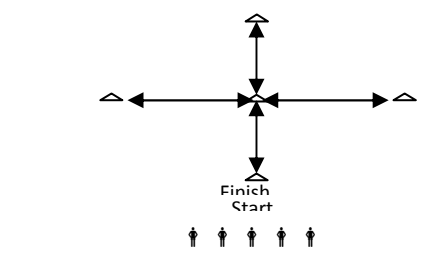
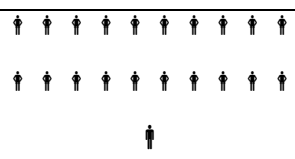
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak : 1 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :1 dan 2 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

NO URUT SESI LATIHAN: 12

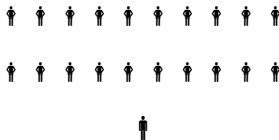

HARI /TANGGAL	:Jum’at, 6 April 2010	TINGKAT	: Senior
WAKTU	: 16.00– 17.30 WIB (90 menit)	JUMLAH PESERTA	: 20
org			bola, gawang
		PERLENGKAPAN	: cone, peluit, pancang
SASARAN	: Kelincahan		


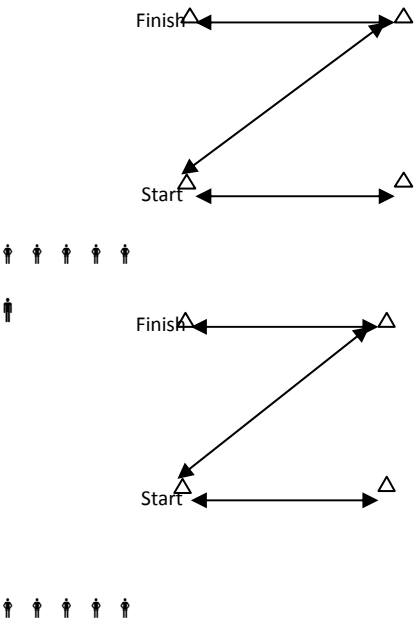
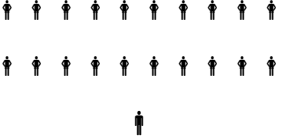
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi ;</u> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit	 	- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :2 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>	 	<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :3 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>	 	<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

NO URUT SESI LATIHAN: 13

HARI /TANGGAL	:Minggu, 9 April 2010	TINGKAT	: Senior
WAKTU	: 16.00– 17.30 WIB (90 menit)	JUMLAH PESERTA	: 20
org			bola, gawang
		PERLENGKAPAN	: cone, peluit, pancang
SASARAN	: Kelincahan		

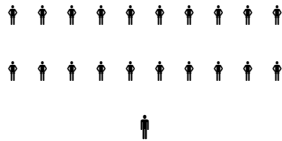

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangann otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangann otot pelatih memberi contoh yang benar


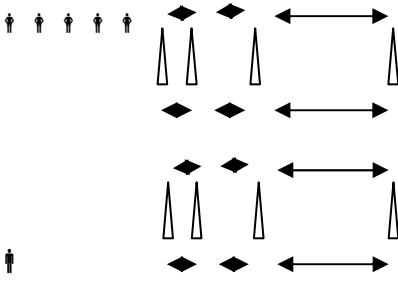
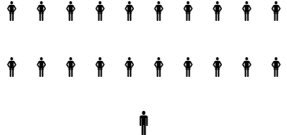
III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak : 2 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :2 dan 3 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 14

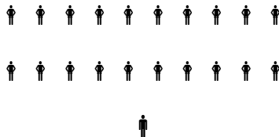

HARI /TANGGAL	:Selasa, 11 April 2010	TINGKAT	: Senior
WAKTU	: 16.00– 17.30 WIB (90 menit)	JUMLAH PESERTA	: 20
org			bola, gawang
		PERLENGKAPAN	: cone, peluit, pancang
SASARAN	: Kelincahan		

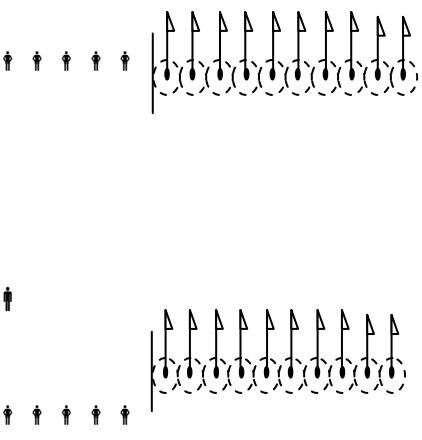
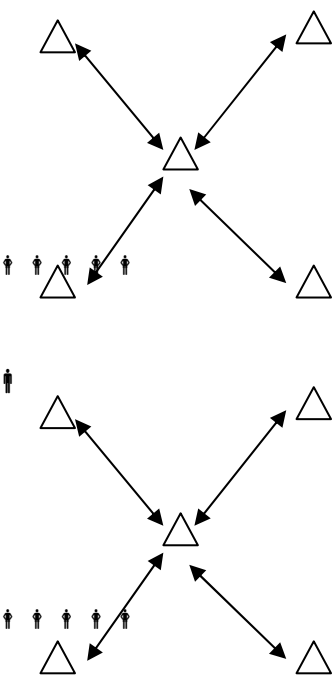
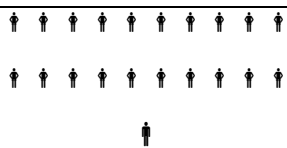
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak : 1 dan 1,5 meter Set : 4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan zig-zag. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak : 2, 3 dan 4 meter Set : 4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan Shuttle run. setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down - evaluasi - ber do'a

NO URUT SESI LATIHAN: 15

HARI /TANGGAL	:Jum’at, 13 April 2010	TINGKAT	: Senior
WAKTU	: 16.00– 17.30 WIB (90 menit)	JUMLAH PESERTA	: 20
org			bola, gawang
		PERLENGKAPAN	: cone, peluit, pancang
SASARAN	: Kelincahan		

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u> ;</p> <p>-berdo'a</p> <p>-presensi kehadiran</p> <p>- penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.</p>	5 menit		<p>Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .</p>
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <p>- jogging</p> <p>- stretching (dinamis & statis)</p> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	25 menit		<p>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</p> <p>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</p>

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :1 dan 2 meter</p> <p>Set :4 set</p> <p>Interval : 2 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 7 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :3,5 meter</p> <p>Set :4 set</p> <p>Interval : 2 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 7 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Start dan finish di titik tengah.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 16

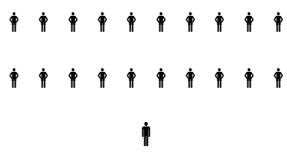

HARI /TANGGAL :Mingu, 16 April 2010 TINGKAT : Senior

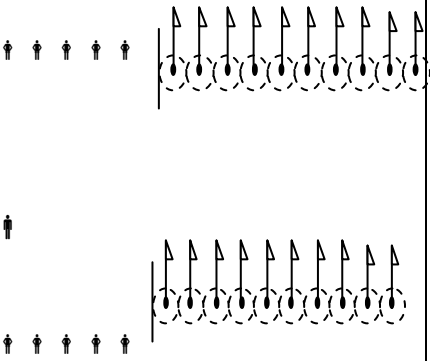
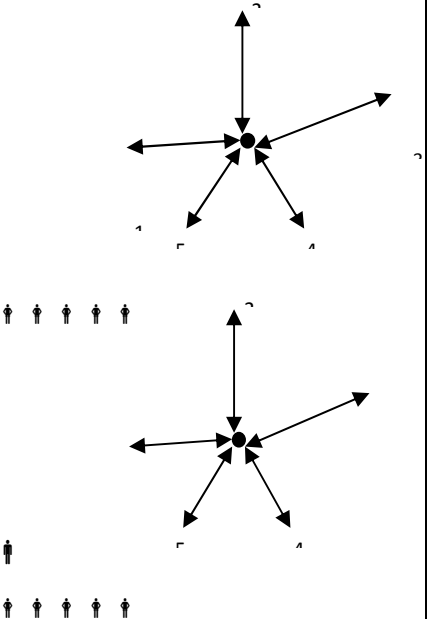
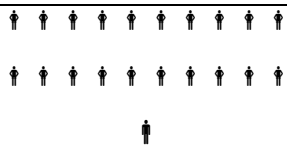
WAKTU : 16.00– 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20

org bola, gawang

PERLENGKAPAN : cone, peluit, pancang

SASARAN : Kelincahan

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Informasi</u> ; -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan.	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<u>Pemanasan</u> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangannya mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	25 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangannya otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak :1 dan 2 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 8 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak : 2 dan 3 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 8 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

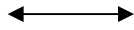
Keterangan :



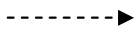
:Pelatih



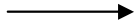
:Pemain



:Arah lari bolak balik



:Arah lari zig-zag



: Arah lari zig-zag



:Tiang atau pancang



:Cone atau pembatas



: Cone atau pembatas

Lampiran 7.

Daftar nama peserta ekstrakurikuler sepak bola siswa SMP Negeri 2 Bantul.

No	Nama	
1	Jagad restu	X 2
2	M. Andika	X 3
3	Sofyan	X 4
4	Cecen Hafada	X 1
5	Eko Priyo	Y 4
6	Nur Arifin	Y 6
7	Almas Gede	X 5
8	Andri Nur	Y 2
9	Edwin Yoga	Y 8
10	M. Amora Fany	Y 5
11	Yusup Ihtiarto	X 6
12	Wisnu	X 10
13	Alfin Miftakhul	Y 7
14	Beta Kurnia	Y 3
15	Gabriel Owin	Y 9
16	Nurdin Assalam	X 9
17	Eka Ardian	X 8
18	Rifki	Y 10
19	Anji Auliya	X 7
20	Dimas	Y 1

Lampiran 8. Data kehadiran latihan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Bantul.

[illegible]

Lampiran 9. Tabel data hasil *pre-test* keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepak bola.

No	Nama	Tes Kemampuan Keterampilan Dribbling (detik)		Waktu Tercepat (detik)
		I	II	
1	X 2	19,78	20,58	19,78
2	X 3	19,29	21,14	19,29
3	X 4	22,79	19,78	19,78
4	X 1	19,23	19,84	19,23
5	Y 4	21,40	19,45	19,45
6	Y 6	21,16	18,34	18,34
7	X 5	20,45	23,05	20,45
8	Y 2	18,78	19,18	18,78
9	Y 8	18,78	21,06	18,78
10	Y 5	19,67	22,91	19,67
11	X 6	24,49	22,56	22,56
12	X 10	22,78	24,38	22,78
13	Y 7	19,76	21,32	19,76
14	Y 3	19,43	20,28	19,43
15	Y 9	21,84	20,17	20,17
16	X 9	22,53	20,99	20,99
17	X 8	22,61	20,78	20,78
18	Y 10	21,09	19,59	19,59
19	X 7	20,92	20,79	20,79
20	Y 1	19,56	21,07	19,56

Lampiran 10. Tabel *matching-pair* kelompok *treatment*.

No	Nama	Hasil tes keterampilan dribbling	Ranking	Kelompok
1	Y 6	18,34	1	Latihan <i>zig-zag</i>
2	Y 2	18,78	2	Latihan <i>shuttle run</i>
3	Y 8	18,78	3	Latihan <i>zig-zag</i>
4	X 1	19,23	4	Latihan <i>zig-zag</i>
5	X 3	19,29	5	Latihan <i>zig-zag</i>
6	Y3	19,43	6	Latihan <i>shuttle run</i>
7	Y 4	19,45	7	Latihan <i>zig-zag</i>
8	Y 1	19,56	8	Latihan <i>zig-zag</i>
9	Y 10	19,59	9	Latihan <i>shuttle run</i>
10	Y 5	19,67	10	Latihan <i>shuttle run</i>
11	Y 7	19,76	11	Latihan <i>shuttle run</i>
12	X 2	19,78	12	Latihan <i>zig-zag</i>
13	X 4	19,78	13	Latihan <i>zig-zag</i>
14	Y 9	20,17	14	Latihan <i>shuttle run</i>
15	X 5	20,45	15	Latihan <i>zig-zag</i>
16	X 8	20,78	16	Latihan <i>zig-zag</i>
17	X 7	20,79	17	Latihan <i>shuttle run</i>
18	X 9	20,99	18	Latihan <i>shuttle run</i>
19	X 6	22,56	19	Latihan <i>shuttle run</i>
20	X 10	22,78	20	Latihan <i>shuttle run</i>

Lampiran 11. Tabel data hasil *post-test* keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepak bola.

No	Nama	Tes Kemampuan Keterampilan Dribbling (detik)		Waktu Tercepat (detik)
		I	II	
1	X 2	17,49	18,94	17,49
2	X 3	15,92	16,52	15,92
3	X 4	15,92	17,70	15,92
4	X 1	17,84	16,67	16,67
5	Y 4	16,54	17,87	16,54
6	Y 6	14,98	16,69	14,98
7	X 5	18,64	18,75	18,64
8	Y 2	18,34	19,03	18,34
9	Y 8	18,36	16,31	16,31
10	Y 5	21,46	19,31	19,31
11	X 6	21,26	20,73	20,73
12	X 10	23,40	20,94	20,94
13	Y 7	17,16	16,93	16,93
14	Y 3	16,76	16,89	16,76
15	Y 9	17,98	17,49	17,49
16	X 9	19,27	18,48	18,48
17	X 8	16,44	15,34	15,34
18	Y 10	17,67	19,30	17,67
19	X 7	19,22	17,74	17,74
20	Y 1	15,53	16,10	15,53

Lampiran 12. Tabel data hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepak bola.

No	Nama	Kelompok	Tes Kemampuan Keterampilan Dribbling (detik)	
			<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>
1	X 2	<i>Zig-Zag</i>	19,78	17,49
2	X 3	<i>Zig-Zag</i>	19,29	15,92
3	X 4	<i>Zig-Zag</i>	19,78	15,92
4	X 1	<i>Zig-Zag</i>	19,23	16,67
5	Y 4	<i>Zig-Zag</i>	19,45	16,54
6	Y 6	<i>Zig-Zag</i>	18,34	14,98
7	X 5	<i>Zig-Zag</i>	20,45	18,64
8	Y 2	<i>Shuttle Run</i>	18,78	18,34
9	Y 8	<i>Zig-Zag</i>	18,78	16,31
10	Y 5	<i>Shuttle Run</i>	19,67	19,31
11	X 6	<i>Shuttle Run</i>	22,56	20,73
12	X 10	<i>Shuttle Run</i>	22,78	20,94
13	Y 7	<i>Shuttle Run</i>	19,76	16,93
14	Y 3	<i>Shuttle Run</i>	19,43	16,76
15	Y 9	<i>Shuttle Run</i>	20,17	17,49
16	X 9	<i>Shuttle Run</i>	20,99	18,48
17	X 8	<i>Zig-Zag</i>	20,78	15,34
18	Y 10	<i>Shuttle Run</i>	19,59	17,67
19	X 7	<i>Shuttle Run</i>	20,79	17,74
20	Y 1	<i>Zig-Zag</i>	19,56	15,53

Lampiran 13. Deskripsi Frekuensi Data Penelitian
Frekuensi

Statistics

	Pretest Zig-zag	Posttest Zig- zag	Pretest Shuttle run	Posttest Shuttle run	Selisih Zig-zag	Selisih Shuttle run
N Valid	10	10	10	10	10	10
Missing	11	11	11	11	11	11
Mean	19.3550	16.3340	20.6410	18.4390	3.0210	2.2010
Median	19.3700	16.1150	20.4750	18.0400	3.1350	2.1800
Mode	18.78 ^a	15.92	19.43 ^a	16.76 ^a	1.81 ^a	1.83
Std. Deviation	.61281	1.08630	1.20917	1.46631	.73769	.47339
Minimum	18.34	14.98	19.43	16.76	1.81	1.48
Maximum	20.45	18.64	22.78	20.94	4.14	2.83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table
Pretest Zig-zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.34	1	4.8	10.0	10.0
	18.78	2	9.5	20.0	30.0
	19.23	1	4.8	10.0	40.0
	19.29	1	4.8	10.0	50.0
	19.45	1	4.8	10.0	60.0
	19.67	1	4.8	10.0	70.0
	19.78	2	9.5	20.0	90.0
	20.45	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Posttest Zig-zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.98	1	4.8	10.0	10.0
	15.34	1	4.8	10.0	20.0
	15.53	1	4.8	10.0	30.0
	15.92	2	9.5	20.0	50.0
	16.31	1	4.8	10.0	60.0
	16.54	1	4.8	10.0	70.0
	16.67	1	4.8	10.0	80.0
	17.49	1	4.8	10.0	90.0
	18.64	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Pretest Shuttle run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.43	1	4.8	10.0	10.0
	19.56	1	4.8	10.0	20.0
	19.59	1	4.8	10.0	30.0
	19.76	1	4.8	10.0	40.0
	20.17	1	4.8	10.0	50.0
	20.78	1	4.8	10.0	60.0
	20.79	1	4.8	10.0	70.0
	20.99	1	4.8	10.0	80.0
	22.56	1	4.8	10.0	90.0
	22.78	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Posttest Shuttle run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.76	1	4.8	10.0	10.0
	16.93	1	4.8	10.0	20.0
	17.49	1	4.8	10.0	30.0
	17.67	1	4.8	10.0	40.0
	17.74	1	4.8	10.0	50.0
	18.34	1	4.8	10.0	60.0
	18.48	1	4.8	10.0	70.0
	19.31	1	4.8	10.0	80.0
	20.73	1	4.8	10.0	90.0
	20.94	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Selisih Zig-zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.81	1	4.8	10.0	10.0
	2.29	1	4.8	10.0	20.0
	2.47	1	4.8	10.0	30.0
	2.56	1	4.8	10.0	40.0
	2.91	1	4.8	10.0	50.0
	3.36	1	4.8	10.0	60.0
	3.37	1	4.8	10.0	70.0
	3.44	1	4.8	10.0	80.0
	3.86	1	4.8	10.0	90.0
	4.14	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Selisih Shuttle run

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.48	1	4.8	10.0	10.0
	1.82	1	4.8	10.0	20.0
	1.83	2	9.5	20.0	40.0
	1.92	1	4.8	10.0	50.0
	2.44	1	4.8	10.0	60.0
	2.51	1	4.8	10.0	70.0
	2.67	1	4.8	10.0	80.0
	2.68	1	4.8	10.0	90.0
	2.83	1	4.8	10.0	100.0
	Total	10	47.6	100.0	
Missing	System	11	52.4		
Total		21	100.0		

Lampiran 14. Uji Normalitas

Test Statistics

	Prezig	Poszig	PreShutt	PosShutt
Chi-Square	1.200 ^a	.800 ^b	.000 ^c	.000 ^c
df	7	8	9	9
Asymp. Sig.	.991	.999	1.000	1.000

a. 8 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,3.

b. 9 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

c. 10 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,0.

Lampiran 15. *Uji-t*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Zig-zag	19.3550	10	.61281	.19379
	Posttest Zig-zag	16.3340	10	1.08630	.34352
Pair 2	Pretest Shuttle run	20.6410	10	1.20917	.38237
	Posttest Shuttle run	18.4390	10	1.46631	.46369
Pair 3	Selisih Zig-zag	3.0210	10	.73769	.23328
	Selisih Shuttle run	2.2010	10	.47339	.14970

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Zig-zag & Posttest Zig-zag	10	.760	.011
Pair 2	Pretest Shuttle run & Posttest Shuttle run	10	.956	.000
Pair 3	Selisih Zig-zag & Selisih Shuttle run	10	.022	.952

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Zig-zag – Posttest Zig-zag	3.02100	.73769	.23328	2.49329	3.54871	12.950	9	.000
Pair 2	Pretest Shuttle run – Posttest Shuttle run	2.20200	.47253	.14943	1.86397	2.54003	14.736	9	.000
Pair 3	Selisih Zig-zag – Selisih Shuttle run	.82000	.86778	.27442	.19923	1.44077	2.988	9	.015

Lampiran 16. Dokumentasi penelitian



Gambar 8. Alat yang digunakan untuk melakukan tes keterampilan *dribbling*



Gambar 9. Pengarahan melakukan tes keterampilan *dribbling*



Gambar 10. Pemanasan



Gambar 11. Perlakuan latihan lari *zig-zag*



Gambar 12. Perlakuan latihan *shuttle run*



Gambar 13. Melakukan tes *dribbling zig-zag*